WaterRower Taiwan

S4

目錄

使用手冊 3~9
組裝說明 10~16
S4電子錶操作說明 17~29
Introduction(電子錶簡介) 17
Starting Information(電子錶啟動資訊) 18
Information Windows(資訊顯示視窗) 18~19
Intensity(強度顯示視窗)
Strokerate(划槳率顯示視窗)
Heartrate(心率顯示視窗)
Zone Bar(區域值顯示視窗)
Duration(持續時間顯示視窗)
Distance(距離顯示視窗)
Program(程式顯示視窗)
Setting Units(單位設定) 20
Intensity Units (強度單位設定)
Average Intensity Units (平均強度單位設定)
Distance Units (距離單位設定)
Setting Zones(區域值設定) 21
Heartrate Zone Setting(心率區域值設定)
Intensity Zone Setting(強度區域值設定)
Strokerate Zone Setting(划槳率區域值設定)
Distance Workout Setting(距離訓練設定) 22
Duration Workout Setting(時間訓練設定) 22
Distance Interval Workout Setting(距離間隔訓練設定) 23
Duration Interval Workout Setting(時間間隔訓練設定) 24
Stored Programs (訓練方案的自動保存) 25
Retrieving Autostore Programs(自動儲存運動方案的檢索) 25
Advanced Settings(進階設定) 26~29
進階1 : Store Workouts Settings(儲存訓練設定)
進階2 : Retrieve Workouts Settings(檢索訓練設定)
進階3 : Projected Duration(預計持續時間)
進階4 : Projected Distance(預設距離)
進階5 : Ratio(划槳速率)
進階6 : Advanced Heartrate Analysis (進階心率分析)
進階7 : Prognostics(預設判斷)
進階8 : Tank Volume(水箱容量)
進階9 : Firmware Version/Total Machine Distance硬體版本 /總行程
保固/保修 31

恭喜您成為WaterRower划船機的使用者。

划船是一項世界公認的完美有氧運動 - 動作流暢、衝擊力小、具有節奏的全身運動，是一種無與倫比的身心享受與訓練。

美國前公共衛生局局長Dr. C Everett Koop曾說：「卡路里的消耗與運動中所使用的肌肉數量、運動強度及持續時間密切相關。任何強度的室內或室外划船，都比其他任何有氧運動需要更大的運動量。在滑動座椅上划船需要高強度地使用大量肌肉群，如上肢、下肢及身體軀幹。」

雖然大多數划船機模擬了實際的划船運動，但因為是機械的動作，所以缺乏船隻及划船者在順流時的自然動態感受。
因此WaterRower十分注重將划船的真實感受重現，除了能讓使用者達到對身體的幫助，也能達到美學的樂趣。

為了讓您的WaterRower划船機發揮最大的效能，建議您按照我們提供的划船技術和訓練項目進行練習。也希望本手冊中的部分觀點能提高您對運動的常識，使您更正確地實踐運動目標。

WaterRower划船機均由手工精心打造，能確保您使用多年。但是，建議您嚴格按照所提供的步驟進行划船機的組裝，尤其需要注意正確的組裝順序，並階段性的進行保養。

希望您能夠享受WaterRower划船機帶來的樂趣。

安全說明

- 建議您在開始運動計畫前，先向醫生諮詢您的健康狀況。
- 使用划船機前，請詳閱本手冊內容。其他與初學者、划船技巧及划船訓練等相關建議，請瀏覽網站：www.HowToRow.com。

- ⚠ 警告：當使用划船機時，請勿靠近任何運轉中的部件。
- 安全性相關資訊，請瀏覽網站：www.waterrower.com/safety。

運作原理

- WaterRower划船機是唯一完全由操作者以拉動划槳來達到自我調速的運動設備，優點與游泳相似。在實際的划船運動中，划船者的運動強度是由划槳頻率的變化而定，因為拉力與速度相關，所以要使船速加快，就要加大划槳力量，划船者就要更用力。

運動阻力

- 水流速度與水阻力間的相關性稱為「立方關係」，即水流速度加倍時，水阻力為原來的8倍，且需要相對應地增加划槳力量來維持速度。

- WaterRower划船機可模擬船在水中滑行的原理，具有獨一無二的自調阻力功能，可藉由水流速度來改變水阻力，所以WaterRower划船機無須手動調節即可增加水流阻力，只要更快及更用力地划槳，WaterRower划船機即會做出相對的反應，並產生更大的阻力。

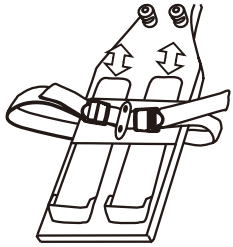
水位

- 水箱中的水量是模擬船身及划船者實際入水的相對重量。水位可根據使用者個人喜好或程度而定，水位高低可模擬更重或更輕的船身，而運動強度則完全隨划動快慢而改變。

- 電子錶下方的水箱側面設有一個水位標識，供您辨別目前所使用的水位高度。建議您採用Level 17的水位，此水位能完全模擬雙人划槳的運動體驗，並適合所有使用者。

- 注意：請使用自來水(非地下水)注入水箱，勿使用蒸餾水或純淨水。自來水所含的添加劑可阻止藻類的生長。蒸餾水或純淨水並不含這些添加劑，反而會促進藻類生長。（水箱用水的處理，請參考設備定期維護的部分）。

腳踏板定位



- WaterRower划船機的腳踏板為力求舒適，設計為可調節式。腳踏板可根據不同使用者的雙腳位置隨意調整，按壓腳部固定帶之間的按鍵，即可調整腳踏板高低。
- 腳部固定帶跨過腳趾的關節（腳拇趾根部的球形關節部分）。此設計能讓練習者在每次向前划行時，都能將腳跟從腳踏板上抬起。

- 備註：切勿鎖緊任何踏板組件的螺栓。

磨合期保養

- 在使用的前幾個星期，您的WaterRower划船機木質部件會根據環境的溫濕度進行自我調整。此時，強烈建議您用後隔板下方的六角扳手輕輕的將所有連接螺栓稍加鎖緊。
- 請千萬注意：切勿過度鎖緊螺栓。
- 另外，前後驅動帶因使用而鬆弛時，需收緊彈力繩。若要收緊彈力繩，請將把手完全置於前方，而後調整彈力繩或驅動帶扣，使其更具彈性。使用的第一個月中，僅需進行此項保養程序1至2次。

預防性保養

- 水箱中的填充水需定期維護。我們強烈建議使用一般自來水，因自來水中含有氯元素和其他化學物質，可使水箱不受細菌、藻類等微生物腐蝕。水箱中的氯必須定期添加(隨機附贈的淨化片,附於使用手冊後)。氯會隨光線照射而分解：在陽光直接照射下，分解時間約6個月；在人工照明下，分解時間約2年。所以一般情況下，平均每6個月需為水箱投入一片淨化片。
- 若發現水開始變質，請立即投入一片淨化片於水箱內。若水變得混濁，建議排空水箱，以清水沖洗後，再重新注入乾淨的自來水，並投入一片淨化片。
- 因水箱由聚碳酸脂(PC)材料製成，所以請勿向水箱加入含氯成份的漂白劑，以免對水箱造成無法挽回的破壞。

清潔保養

- 為了維護WaterRower划船機的美觀與完整，保持設備清潔非常重要。
  1. 頂板和底板之間的離合裝置與驅動結構不能堆積灰塵，可用吸塵器進行除塵。
  2. 軌道表面可用濕布進行清潔，以避免灰塵阻塞座椅滾輪。
- 水箱表面勿使用含有氯酸鹽或氨的清潔劑擦拭，使用清潔劑前請務必閱讀清潔劑說明。

木質結構的保養

- WaterRower划船機採用天然實木製造，並以能夠深入滲透木質結構的丹麥油進行表面塗層處理。除了除塵及擦拭，划船機的實木結構無須其他保養。
- 若您是WaterRower Oxbridge機型的用戶，因其所用的櫻桃實木具有感光性，您可發現木材顏色會隨著時間的推移逐漸顯現出一種高雅的深鏽色光澤。

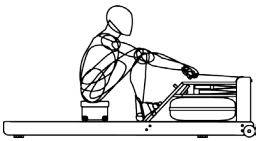
划船機的存放

- WaterRower划船機可平穩直立存放，且只佔用一張餐桌椅大小的空間。要直立WaterRower划船機請參閱組裝說明書步驟8所示般直立存放。抬起後隔板，將划船機拉近你，並順勢使其直立。直立划船機前，請務必使座墊位於前方（靠近踏板總成）。

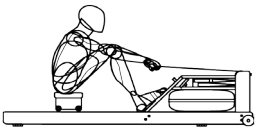
划船機的使用

- 划船動作將用到全身84%的肌肉群：從握著把手/雙槳的雙手指尖，到與踏板總成/船身接觸的雙腳拇趾關節部分。這二個與划船機接觸的部位之間的所有肌肉群，都參與了划船動作。

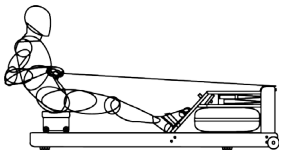
- 划船動作由一快（後拉）一慢（復位）二個階段動作構成。划船技巧還要求將這二個動作融合為一種節奏，而達到平滑、流暢且從容不迫的划船動作。



預備姿勢
背部挺直坐穩，雙臂向前伸直，肩膀放鬆，抬頭直視前方，大腿收緊且小腿垂直於地面。



入水階段
雙腿與雙臂配合，向後拉動把手，當把手越過膝蓋、身體軀幹完全受力且身體與雙腿呈一定角度打開時，才準備復位動作。



出水階段
雙腿挺直，把手拉至胸前，向後坐立超過90度角，軀幹繃緊，肩膀放鬆，抬頭直視前方。

- 前幾次的划船運動中，請先練習正確的動作及划船的頻率與節奏。以正確的划船動作為基礎，划船技術可更容易提升，也可更快感受到划船運動帶來的好處。
- 您可訪問www.watercoach.com網站，學習更多關於划船技術的不同訓練階段及動作。

WaterCoach

- 「WaterCoach」是一項划船培訓方案，目的在推廣以划船為健身目標的相關知識。「WaterCoach」培訓方案由三個子方案構成，適用於以下三種用戶：購買WaterRower划船機的用戶、健身專業人士/教練及健身房中划船機的一般使用者。
  - WaterCoach家用版：針對購買WaterRower划船機用戶所設計的划船培訓方案及個人訓練建議。
  - WaterCoach專業版：針對專業健身人員/教練所設計的划船培訓方案，為ACE認證課程。
  - WaterCoach健身版：針對健身房中划船機使用者所設計的划船培訓方案。
- 我們希望透過對運動知識的拓展與推廣，使您認識到划船運動對您的身體所帶來的幫助，並充分利用您購買的WaterRower划船機。
- 若欲瞭解其他資訊，歡迎訪問網站：www.watercoach.com
- 註：目前WaterCoach僅提供英文服務。

您的訓練方案

- 人們大多認同運動的好處及對健康的幫助，但是極少人真正理解運動生理學及達到具體訓練目標的最佳辦法。
- 為了達到訓練的最大效果，您首先需要有明確的訓練目標，比如:減重或保持體重、改善體能、塑造肌肉群、比賽競技或僅僅為了避免因長期久坐而可能引發的健康問題。
- 設定不同類型的訓練目標很重要。訓練目標可按時間長短設定：
  - 立即目標 – 周目標
  - 短期目標 – 月目標
  - 長期目標 – 年目標
- 長期目標是您的最終目標。要達到長期目標，您需要以短期目標及立即目標作為基礎，循序漸進。
- 訓練目標必須：
  - 具體：設定達成目標的具體時間。
  - 實際：目標不能設得難以達成，以免失去實踐目標的動力。
  - 彈性：為運動的反效果（例如運動傷害或疾病）做好準備。

維持體重

- 運動強度較低時，身體只需利用脂肪和碳水化合物的混合物作為能量來源。當有氧輸出接近最大化時，脂肪的消耗量比率會降為零。但是，隨著訓練時間持續的增加，脂肪消耗量所占的比率又開始增加。
- 如果你的訓練目標是保持體重，那麼你攝入的熱量（食物）必須等於身體所使用的熱量（運動、新陳代謝等）。低強度但長時間的運動是保持體重的最佳訓練方式。在低強度訓練下（心率維持在最大心律的60-70%）您應該能在訓練時依舊能交談，大概只是輕鬆散步的程度。

有氧訓練

- 一個持久的訓練方案能改善呼吸系統和心血管系統的供氧效率，例如改善心肺功能、血管效率及微血管的生長，進而改善身體的健康狀況和耐力。心率維持在最大心率的70-80%情況下，乳酸開始在血液中以極快的速率堆積，快到來不及通過肝、腎等內臟排出。因此，當運動強度高於最大心率的70-80%時，可能導致越來越多的乳酸在血液中堆積，感覺到心跳和呼吸加快，並引發肌肉疲勞。
- 中長時間的中等強度運動是進行有氧訓練的最佳運動。中等強度運動如慢跑（心率維持在最大心律的70-80%），可將乳酸代謝保持在肌肉不會疲勞的程度，且訓練期間僅會消耗身體所儲存的熱量。

無氧訓練

- 無氧訓練（心率維持在最大心律的80-100%）是一種短時間（10秒或幾分鐘）運動，間歇運動即是一種無氧訓練。
- 無氧訓練會導致乳酸堆積（最快從訓練開始後的一分鐘即會開始堆積）。乳酸飽和會迫使訓練強度不得不驟降或使訓練完全停止。
- 無氧強度下的訓練可以使運動員更能對抗疲勞，但是這種益處只是心理的而非生理的。在高強度下延長訓練時間，不僅不會減輕體重，還會損害有氧訓練的效果。同時，疲勞感也容易導致運動技術無法提高，更增加了受傷的風險。

訓練準則

- 為了確保您能從WaterRower划船機上得到最大的運動效果且避免不必要的問題或傷害，此處提供一些訓練準則：
  - 在開始任何訓練項目前，請進行體檢
  - 以心率來監測您的運動強度(需配合心跳帶)
  - 運動前需做暖身與拉筋運動
  - 在訓練結束時需做伸展運動
  - 記錄訓練過程
  - 補充足夠的水分
  - 漸進式的增加運動強度、時間及頻率
  - 在訓練方案中需包含緩和運動的時間
  - 進行多樣化的訓練

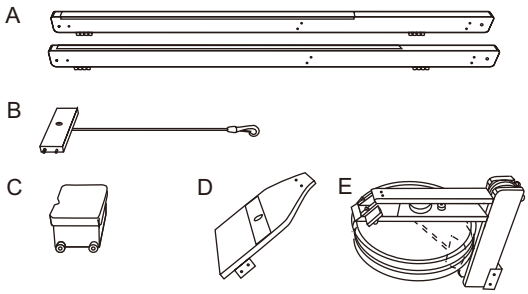
- 若您需要其他與划船訓練相關的資訊，歡迎訪問網站：
  www.HowToRow.com

- 我們盡力將組裝說明寫得簡單易懂。您的WaterRower划船機組裝大約需要30至45分鐘，唯一用到的5mm直徑的內六角扳手已配備在後隔板中或組裝包內。
- WaterRower划船機已經部分組裝後，分裝在二個箱中。

組裝前請詳細閱讀此說明書

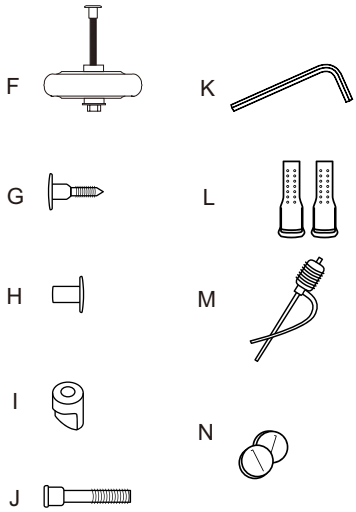
主要配件

A 軌道 x 2
B 後隔板與彈力繩
C 坐墊
D 踏板總成
E 水箱總成（包含S4電子錶）



其他配件

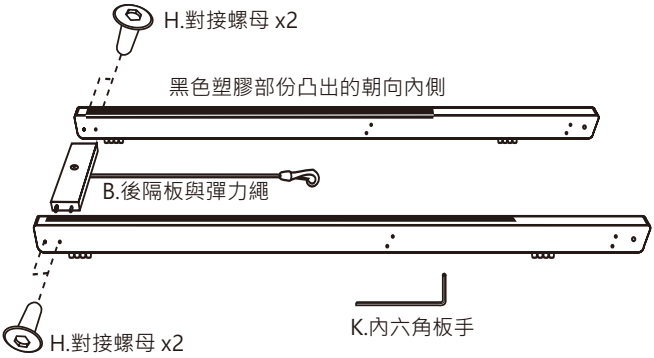
F 車輪總成（WRP-D100）x2
G 23mm對接螺栓（WRP-B711）x8
H 對接螺母（WRB-B700）x12
I 把手支架（WRP-P430）x2
J 把手支架螺栓（WRP-P455）x2
K 5mm內六角扳手（WRP-B740）x2
L 腳踏板（WRP-P700）x2
M 手壓吸泵（WRP-B405）x1
N 淨化片（WRP-B960）x2



附註:上述物品包含由天然硬木製成的零件。顏色和紋理差異為正常現象。

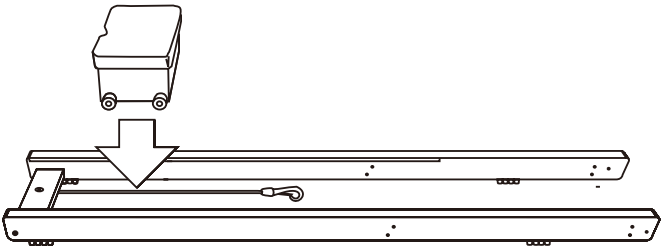
步驟 1

- 將軌道平置於地面，並用"對接螺母"(H)和提供的"內六角扳手"(K)，將後隔板與軌道相連(*注意:彈力繩面朝地面)。



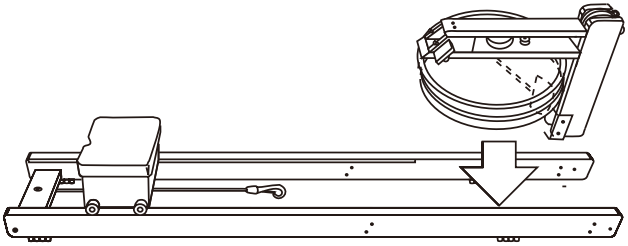
步驟2

- 將座位安裝在二條軌道之間。注意座椅的方向，請將**凹面朝後**，在為座椅安裝時，可能需要將二條軌道稍微分開。



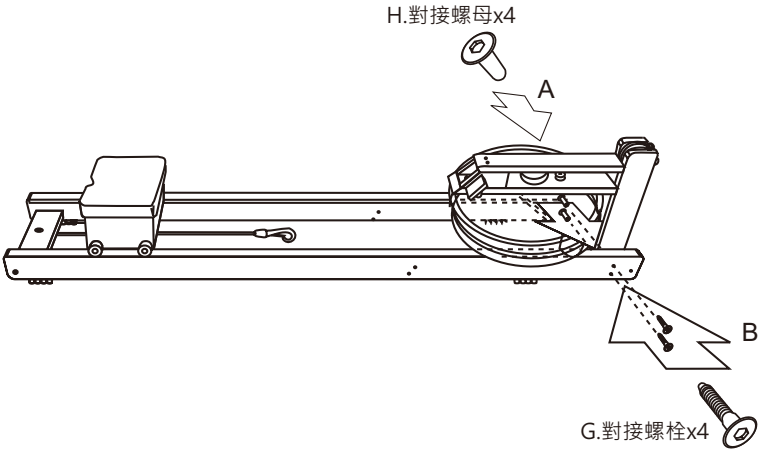
步驟 3

- 將水箱元件安裝到二條軌道之間。



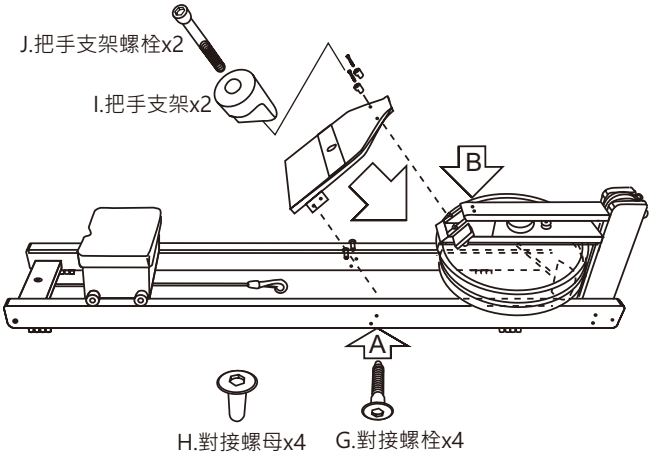
步驟 4

- 用"對接螺母"(H)與"對接螺栓"(G)，把水箱安裝到二軌道的A和B位置。螺母應該裝在內側，螺栓裝在外側。



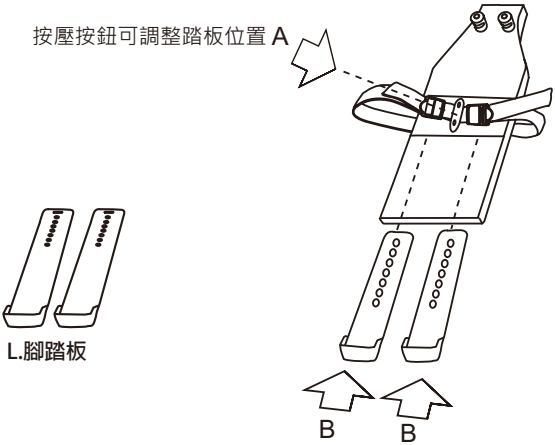
步驟 5

- 將"踏板總成"(D)安裝到二條軌道之間，將頂部的2個孔對準水箱上的2個金色螺孔。**需要將頂板（B）上的2個螺栓稍微旋鬆2-3圈**，輕輕拉起頂板再套入腳踏板總成。通過"對接螺母(H)"與"對接螺栓(G)"，把踏板總成安裝到二條軌道 的A位置。用"把手支架螺栓"(J)將"把手支架"(I)鎖入相對應位置(把手支架的缺口朝下方)。切勿過度鎖緊。
- 若在對位過程中遇到任何問題，建議您將所有相關部件旋鬆，對位後再鎖緊。



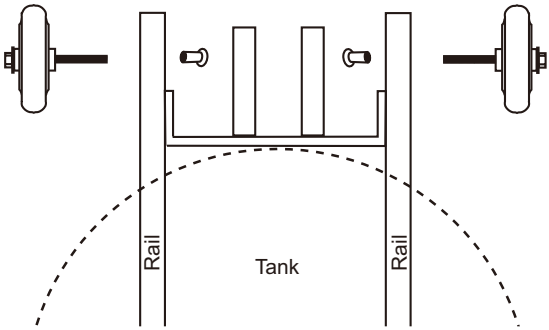
步驟 6

- **按壓腳踏板調節按鈕（A），然後將腳踏板插接到踏板總成上的蓋板之下。**鬆開腳踏板調節按鈕時腳踏板將被鎖定在目前的位置。您可以根據自己的腳長來調節腳踏板的高度。



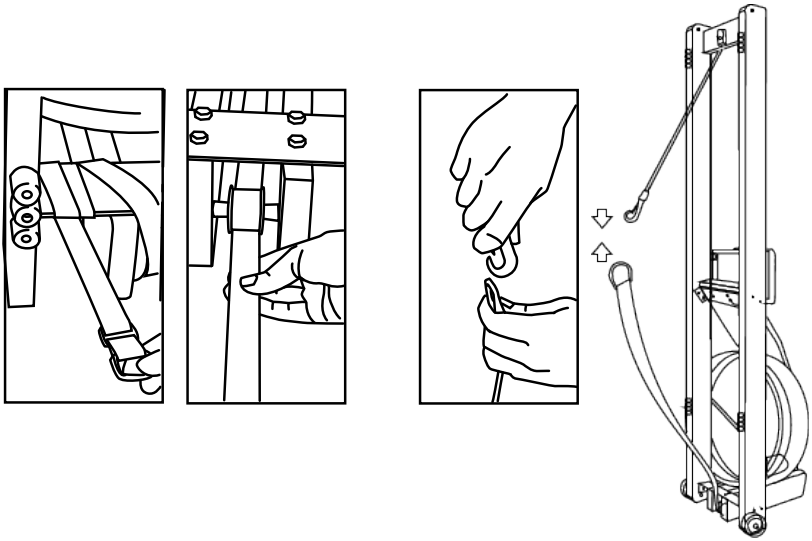
步驟 7

- 解開"車輪總成"(F)元件，按照所示順序安裝到軌道上。
- 注意:將輪子安裝在軌道外側。



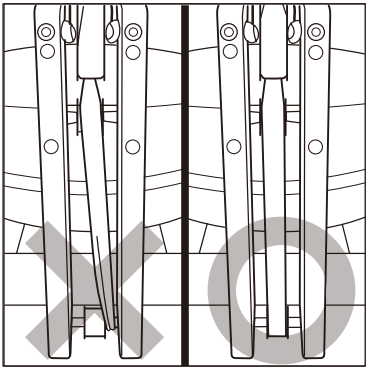
步驟 8

- 將划船機直立(直立方式請參考第6頁，划船機的存放)，將環繞在划船機底部托架上的驅動帶鬆開，確保驅動帶穿過所有的導向滑輪。
- 將驅動帶上的D形環與"彈性繩鉤"連結。



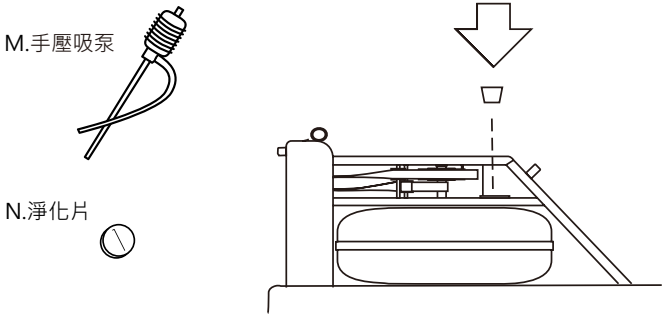
步驟 9

- 為水箱注水前，請確保驅動帶正確的穿過所有導向滑輪。



步驟 10

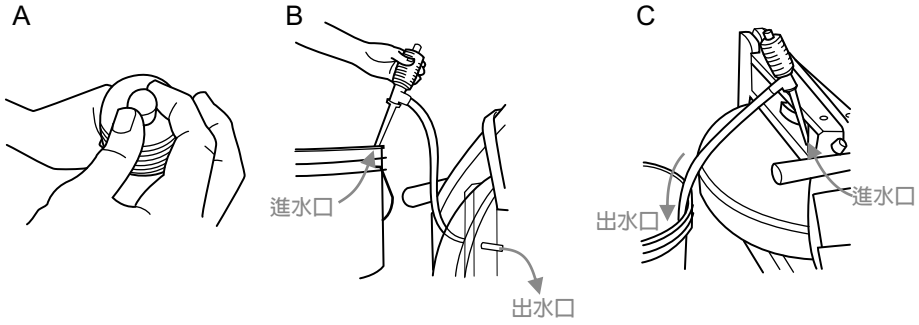
- 將划船機放平，移除頂板與底板間的水箱塞。用"手壓吸泵"（M）給水箱加水，所加的水為自來水或是工業用的蒸餾水但不可加地下水(因為地下水中含有很多雜質，會加速細菌孳生)，切勿加水過滿。水位顯示在水箱外的水位計標識貼紙上（參考下一頁）。
- 水位切勿高於數字“19”。
- 每6個月，在水箱中加一顆淨水片（N）或是觀察水質如果有點混濁就需要重新換水並添加淨化片。若需額外的淨水片，可與我們聯繫。



步驟 11 :如何注水與排水

1.抽水前，先順時針旋轉蓋子，將圖A中的閥門關閉。
2.進水口需高於出水口：
- 注水，參考圖B
- 排水，參考圖C

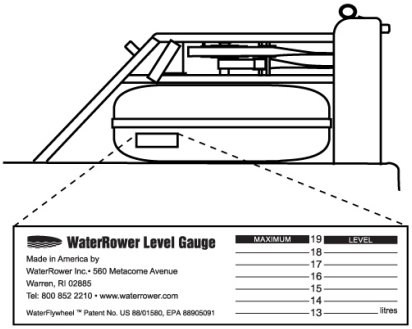
3.手壓水泵4至5次以上，直到水開始持續流動。
4.逆時針旋轉蓋子，使空氣進入水泵及水管以停止水流。



水位標識

- 水位標識位於水箱側面。
- 建議水位:

水位15 – 16：初級
水位17 – 18：中級(官方建議水位)
水位18 – 19：高級

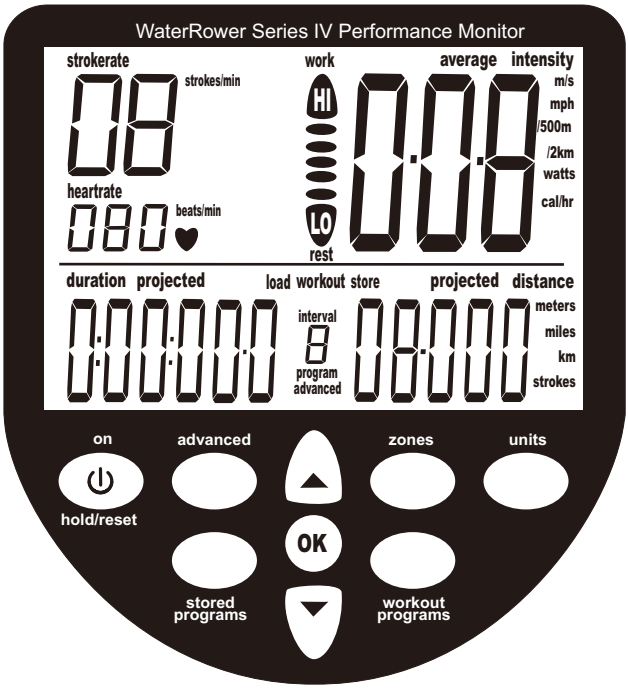


Introduction(電子錶簡介)

WaterRower S4電子錶的設計兼顧了高性能與操作的方便性。
S4電子錶含有6個資訊顯示及程式選擇視窗，6個快速鍵及3個導航按鍵。

S4電子錶的6個資訊顯示視窗包括：

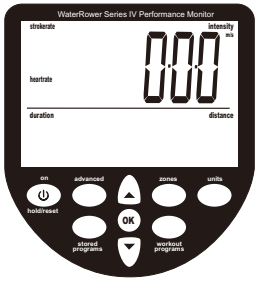
- Intensity(強度)–顯示各單位時間內的運動強度
- Strokerate(划槳率)–顯示每分鐘的划槳次數
- Heartrate(心率)–顯示每分鐘的心跳次數（需搭配心跳帶）
- Zone Bar(區域值)–顯示預設工作區域的相對位置
- Duration(持續時間)–顯示運動持續時間
- Distance(距離)–顯示每單位時間內的距離



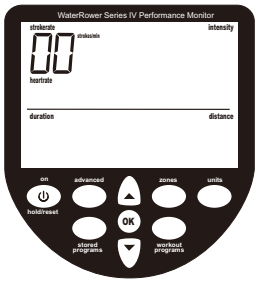
Starting Information(電子錶啟動資訊)

按住ON鍵，啟動電子錶。各數據資料開始閃爍，當拉動划槳後自動開始計數。注意：若2分鐘內無任何拉槳動作，電子錶將自動關閉。

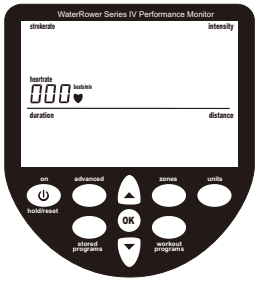
Information Windows(資訊顯示視窗)



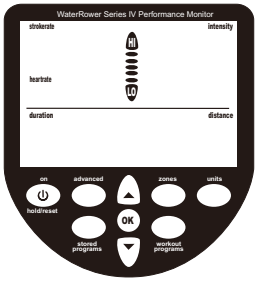
Intensity(強度顯示視窗)
WaterRower S4電子錶有多種顯示速度（平均速度）的方式：m/s（每秒划行的距離/公尺）、mph（每小時划行的距離/英哩）、/500m（每500 公尺所使用的時間）、/2km（每2公里所使用的時間）。此電子錶還可按瓦特數顯示電量，並按“cal/hr（每小時消耗的卡路里數）”顯示能量消耗。顯示單位可以自行切換（詳見20頁的“單位設定”章節）。區域值可按強度訓練進行設定（詳見21頁的“區域值設定”章節）。



Strokerate(划槳率顯示視窗)
WaterRower S4的划槳率視窗可按“strokes/min（每分鐘的划槳次數）”來顯示划槳率。區域值可按划槳率訓練進行設定（詳見21頁的“區域值設定”章節）。

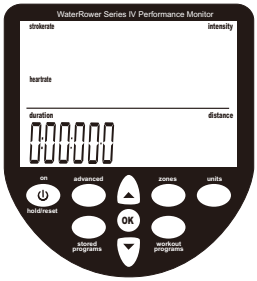


Heartrate(心率顯示視窗)
心率顯示視窗可按“beats/min（每分鐘心跳次數）”顯示心跳頻率（當具有心率功能的裝置連接電子錶時，此選項將可操作）。區域值可按心率訓練進行設定（詳見21頁的“區域值設定”章節）。



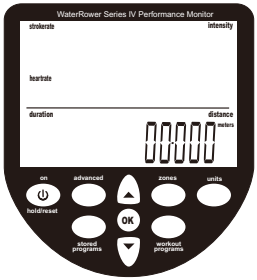
Zone Bar(區域值顯示視窗)

區域值顯示視窗顯示參數的位置是低於、位於還是高於預設區域值。區域值可按Intensity(強度)、strokerate(划槳率)及heartrate(心率)進行設定（詳見21頁的"區域值設定"章節）。



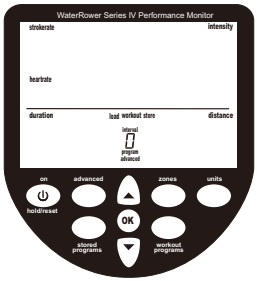
Duration(持續時間顯示視窗)

持續時間顯示視窗顯示運動已持續的時間或運動將要持續的時間，單位可為hours(小時)、minutes(分)、seconds(秒)及decimal seconds(小數秒)。持續時間顯示視窗也可設定為顯示運動的剩餘時間（詳見22頁的"時間訓練設定"章節）。



Distance(距離顯示視窗)

距離顯示視窗顯示運動已完成的距離或運動將要完成的距離，單位可為meters(公尺)、miles(英哩)、km(公里)或strokes(划槳次數)，（詳見20頁的"單位設定"章節）。距離顯示視窗也可設定為顯示運動的剩餘距離（詳見22頁的"距離訓練設定"章節）。

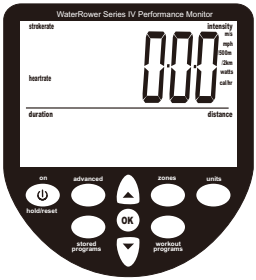


Program(程式顯示視窗)

程式顯示視窗包括：自訂程序、儲存及檢索運動方案；以距離設定訓練的預設時間；以時間設定訓練的預設距離；進階的心率分析；划槳入水/出水速率；2公里提示；水箱容量；划行總距離及韌體版本（詳見26頁的"進階設定"章節）。

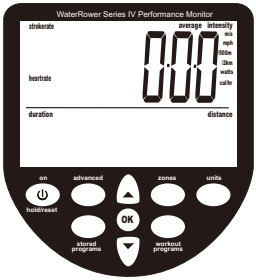
Setting Units(單位設定)

按壓Units鍵，可改變顯示單位。單位依順序顯示：Intensity強度、Average Intensity平均強度、Distance距離、Intensity強度等。



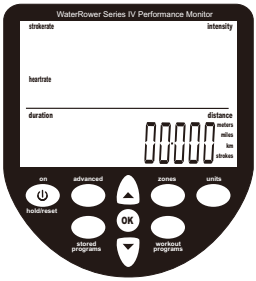
Intensity Units (強度單位設定)

- 按壓Units鍵，可使強度顯示頁面開始捲動（強度單位資料將和“Intensity”及強度單位的下拉選單一起出現）。
- 用方向鍵設定所需的強度單位（m/sec、mph、/500m、/2km、watts或cal/hr）。當所需的單位被選擇時，按下OK鍵，而後電子錶將返回至準備模式。



Average Intensity Units (平均強度單位設定)

- 按壓Units鍵，可使平均強度顯示頁面開始捲動（強度單位資料將和“Average Intensity”及強度單位的下拉選單一起出現）。
- 用方向鍵設定所需的平均強度單位（m/sec、mph、/500m、/2km）。當所需的單位被選擇時，按下OK鍵，而後電子錶將返回至準備模式。

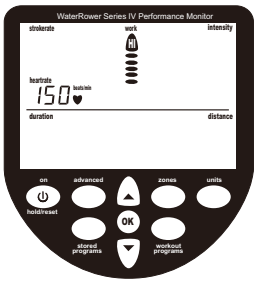


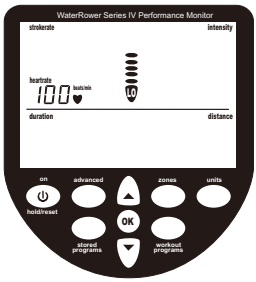
Distance Units (距離單位設定)

- 按壓Units鍵，可使距離顯示頁面開始捲動（距離單位資料將和“Distance”及距離單位的下拉選單一起出現）。
- 用方向鍵設定所需的距離單位（meters, miles, km或strokes）。當所需的單位被選擇時，按下OK鍵，而後電子錶將返回至準備模式。

Setting Zones(區域值設定)

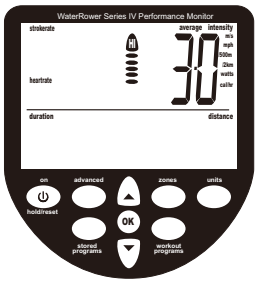
區域值設定允許用戶以心率、強度及划槳率設定上限（HI）及下限（LO）。
當運動數值超過您所設定的上下限範圍時都會出現低頻提示音。
當相關參數在上下限區域值範圍內浮動時，相對應的位置將會顯示。

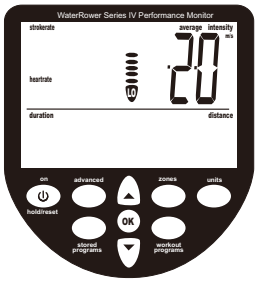




Heartrate Zone Setting(心率區域值設定)

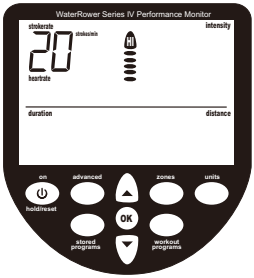
- 按壓Zones鍵，可使心率頁面開始捲動（心率單位的上限資料將和“Heartrate”及心率的下拉式功能表一起出現，且區域值條HI選項將閃爍）。
- 用方向鍵設定所需的心率上限。
- 當所需的上限被選擇時，按下OK鍵（心率單位的下限資料將和“Heartrate”及心率的下拉式功能表一起出現，且區域值條LO選項將閃爍）。
- 用方向鍵設定所需的心率下限。
- 當所需的下限被選擇時，按下OK鍵，而後電子錶將返回至準備模式。

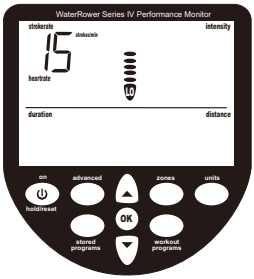




Intensity Zone Setting(強度區域值設定)

- 按壓Zones鍵，可使強度頁面開始捲動（強度單位的上限資料將和“Intensity”及強度的下拉式功能表 一起出現，且區域值條HI選項將閃爍）。
- 用方向鍵設定所需的強度上限。
- 當所需的上限被選擇時，按下OK鍵，（強度單位的下限資料將和“Intensity”及強度的下拉式功能表一起出現，且區域值條LO選項將閃爍）。
- 用方向鍵設定所需的強度下限。
- 當所需的下限被選擇時，按下OK鍵，而後電子錶將返回至準備模式。

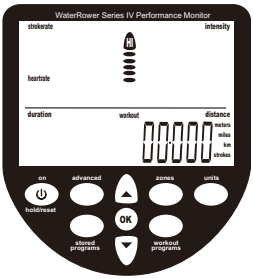




Strokerate Zone Setting(划槳率區域值設定)

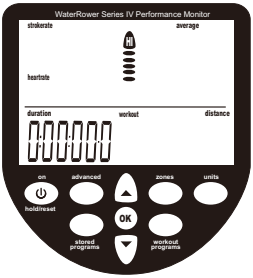
- 按壓Zones鍵，可使划槳率頁面開始捲動（划槳率單位的上限資料將和“Strokerate”及划槳率的下拉式功能表一起出現，且區域值條HI選項將閃爍）。
- 用方向鍵設定所需的強度上限。
- 當所需的上限被選擇時，按下OK鍵，（划槳率單位的下限資料將和“Strokerate”及划槳率的下拉式功能表一起出現，且區域值條LO選項將閃爍）。
- 用方向鍵設定所需的划槳率下限。
- 當所需的下限被選擇時，按下OK鍵，而後電子錶將返回至準備模式。

Distance Workout Setting(距離訓練設定)



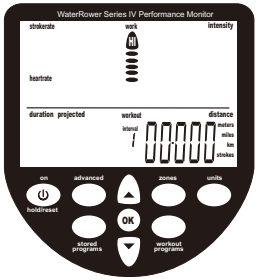
- 按壓“Workout Programs”鍵，可使距離頁面開始捲動（距離數據將和“Distance”及距離單位的下拉式功能表一起出現，“Workout”下拉式功能表將閃爍，且區域值條將顯示為HI選項）。
- 用方向鍵設定所需的訓練距離。
- 當所需的訓練距離被選中時，按下OK鍵，而後電子錶將返回至準備模式。
- S4機型的電子錶帶有自動預覽功能，可自動翻閱距離訓練設定的選項。

Duration Workout Setting(時間訓練設定)

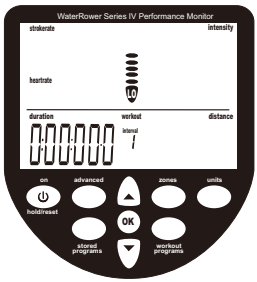


- 按壓“Workout Programs”鍵，可使時間頁面開始捲動（時間數據將和“Duration” 下拉式功能表一 起出現，“Workout”下拉式功能表將閃爍，且區域值條將顯示為HI選項）。
- 用方向鍵設定所需的訓練時間。
- 當所需的訓練時間被選中時，按下OK鍵，而後電子錶將返回至準備模式。
- S4機型的電子錶帶有自動預覽功能，可自動翻閱時間訓練設定的選項。

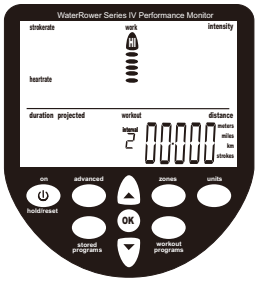
Distance Interval Workout Setting(距離間隔訓練設定)



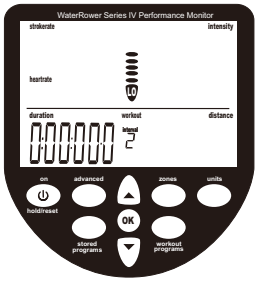
- 按壓“Workout Programs”鍵，可使距離間隔頁面開始捲動（距離資料將和“Distance”及距離單位的下拉式功能表一起出現，“Workout”、“Interval”及“Work”下拉式功能表將同時閃爍，且區域值條將顯示為HI選項。數字1將出現在設定視窗並指定第一段運動時間）。用方向鍵設定第一段訓練距離。



- 當所需的第一段訓練距離被選擇時，按下OK鍵，（時間資料將和“Duration”下拉式功能表一起出現，“Workout”、“Interval”及“Rest”下拉式功能表將同時閃爍，且區域值條將顯示為LO選項。數字1將出現在設定視窗並指定第一段休息時間）。用方向鍵設定第一段休息時間。



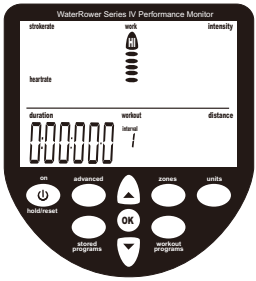
- 當所需的第一段休息時間被選擇時，按下OK鍵，（距離資料將和“Distance”及距離單位的下拉式功能表一起出現，“Workout”、“Interval”及“Work”下拉式功能表將同時閃爍，且區域值條將顯示為HI選項。數字2將出現在設定視窗並設定第二段運動時間）。用方向鍵設定第二段訓練距離。



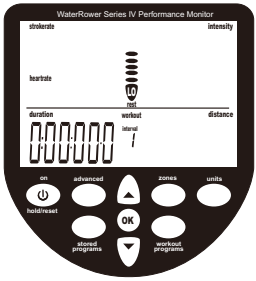
- 當所需的第二段訓練距離被選擇時，按下OK鍵，（時間資料將和“Duration”下拉式功能表一起出現，“Workout”、“Interval”及“Rest”下拉式功能表將同時閃爍，且區域值條將顯示為LO選項。數字2將出現在設定視窗並設定第二段休息時間）。

- 如此循環反覆，直至完成所需的所有運動時間區段的設定，然後按OK鍵2次來完成設定。S4的電子錶帶有自動預覽功能，可自動翻閱距離間隔訓練設定的選項。

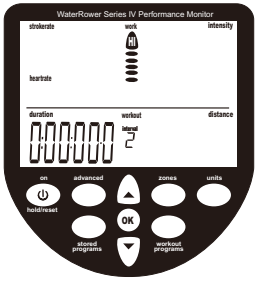
Duration Interval Workout Setting(時間間隔訓練設定)



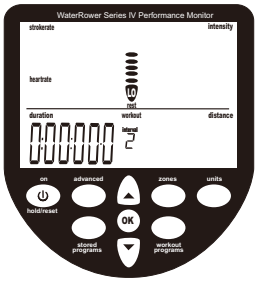
- 按壓“Workout Programs”鍵，可使時間間隔頁面開始捲動（時間資料將和“Duration”及時間單位的下拉式功能表一起出現，“Workout”、“Interval”及“Work”下拉式功能表將同時閃爍，且區域值條將顯示為HI選項。數字1將出現在設定視窗並指定第一段運動時間）。用方向鍵設定第一段訓練時間。



- 當所需的第一段訓練時間被選擇時，按下OK鍵，（時間資料將和“Duration”下拉式功能表一起出現，“Workout”、“Interval”及“Rest”下拉式功能表將同時閃爍，且區域值條將顯示為LO選項。數字1將出現在設定視窗並指定第一段休息時間）。用方向鍵設定第一段休息時間。



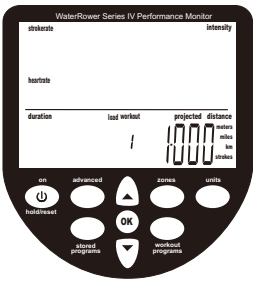
- 當所需的第一段休息時間被選擇時，按下OK鍵，（時間資料將和“Duration”及時間單位的下拉式功能表一起出現，“Workout”、“Interval”及“Work”下拉式功能表將同時閃爍，且區域值條將顯示為HI選項。數字2將出現在設定視窗並指定第二段運動時間）。



- 當所需的第二段訓練時間被選擇時，按下OK 鍵，（時間資料將和“Duration”下拉式功能表一起出現，“Workout”、“Interval”及“Rest” 下拉式功能表將同時閃爍，且區域值條將顯示為LO選 項。數字2將出現在設定視窗並指定第二段休息時間）。

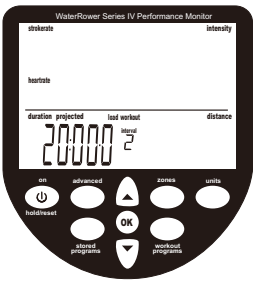
- 如此循環反覆，直至完成所需的所有運動時段的設定，然後按OK鍵2次來完成設定。S4電子錶帶有自動預覽功能，可自動翻閱時間間隔訓練設定的選項。

Stored Programs(訓練方案的自動保存)



- WaterRower S4機型的電子錶具有“自動儲存”功能，能自動儲存最近使用過的9種運動方案。已儲存的運動方案可透過電子錶的自動預覽功能來查看（及選擇）。

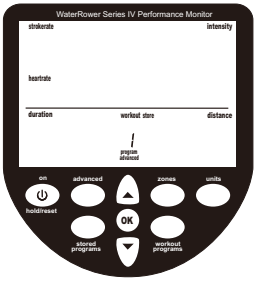
Retrieving Autostore Programs(自動儲存運動方案的檢索)



- 按壓“Stored Programs”鍵，可使歷史訓練設定的選項開始捲動。最近的訓練方案將按順序（1至9）出現在設定視窗。
- S4機型的電子錶帶有自動預覽功能，可自動翻閱訓練設定的選項。當所需的訓練方案被顯示選擇時，按下OK鍵。

Advanced Settings (進階設定)

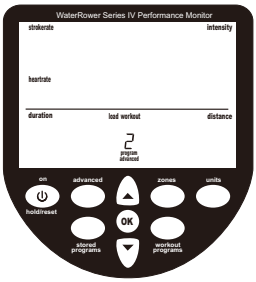
WaterRowerS4電子錶具有很多進階功能，可通過“Advanced Programs”鍵切換,如下：



進階功能1 – Store Workouts Settings(儲存訓練設定)

除了上述“自動儲存”功能外，WaterRower S4電子錶可手動輸入訓練設定。當划船機有眾多使用者而“自動儲存”功能不足以記錄所有訓練方案時，此項功能特別有幫助。

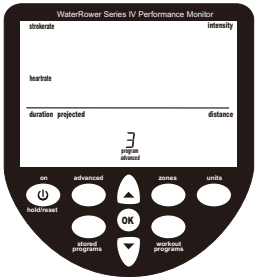
- 按下“Advanced”鍵，可使進階功能的選項開始捲動。當進階功能“1”顯示時，按下OK鍵。
- 用上下鍵選擇訓練方案的儲存位置（1至9）。當所需的儲存位置被選中時，按下OK鍵。
- 您的訓練設定將被儲存在選定位置，可通過進階功能2來檢索。



進階功能2 – Retrieve Workouts Settings(檢索訓練設定)

除了上述“自動儲存”功能外，WaterRowerS4電子錶可手動輸入訓練設定。

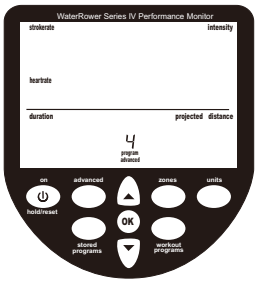
- 按下“Advanced”鍵，可使進階功能的選項開始捲動。當進階功能“2”顯示時，按下OK鍵。
- 用上下鍵選擇訓練方案的儲存位置（1至9）。每個訓練設定的儲存位置都可查看所有儲存的訓練設定，以便正確選擇。當所需的儲存位置被選中，按下OK鍵。
- 您儲存在所選位置的訓練設定將被載入。



進階功能3-Projected Duration(預計持續時間)

WaterRowerS4電子錶可使您在距離訓練時查看預計持續時間。預計持續時間是指以目前強度的下所設定的距離,預計的持續時間。
預計持續時間須在訓練開始前即選定且僅適用於當前訓練。

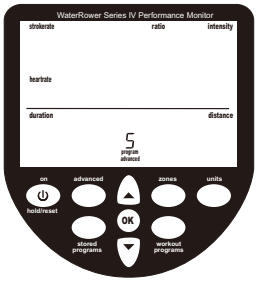
- 按下“Advanced” 鍵，當“3”顯示時，按下OK鍵，則預計持續時間被選定。
- 注意：預計持續時間每隔10秒出現一次，顯示時長為2秒。



進階功能4 – Projected Distance(預設距離)

WaterRowerS4電子錶可使您在持續時間訓練時查看預設的距離。預設距離是指以目前強度下所設定時間,預計能達到的距離。
預設距離須在訓練開始前即選定且僅適用於當前訓練。

- 按壓“Advanced”鍵，當顯示“4”時，按下OK鍵，則預設距離被選定。
- 注意：預設距離每隔10秒出現一次，顯示時長為2秒。



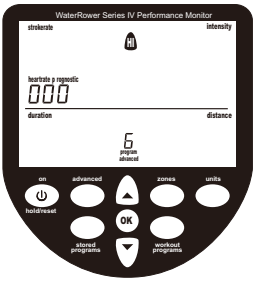
進階功能5 – Ratio(划槳比率)

WaterRowerS4電子錶可查看划槳時入水與出水動作間的比率。
回槳速率須在訓練開始前即選定且僅適用於當前訓練。

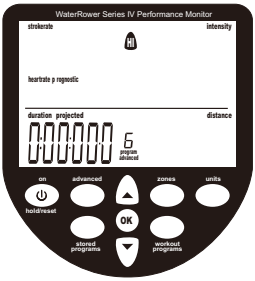
- 按壓“Advanced”鍵，當顯示“5”時，按下OK鍵，則入水/出水比率將被選定。
- 注意：比率每隔10秒出現一次，顯示時間為2秒

進階功能6 –Advanced Heartrate Analysis (進階心率分析)

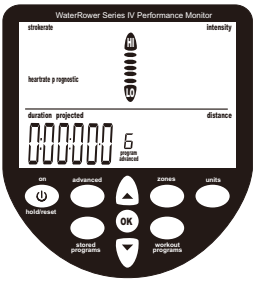
WaterRowerS4的電子錶可進行進階的心率分析。此選項只有在心率區域值訓練時才可進行，而且必須在心率區域值訓練選擇後立即進行。
按壓“Advanced”鍵，當顯示“6”時，按下OK鍵，則顯示心率統計資料。



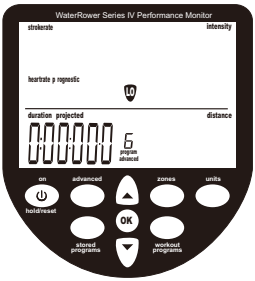
(a)最大（極限值）心率 – 達到最大心率



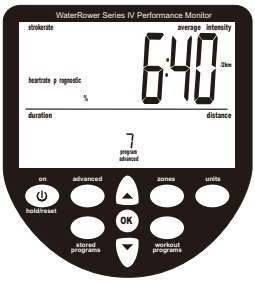
(b)所費時間高於設定的心率值 – 所費時間高於心率區域值中的HI設定。



(c)所費時間處於設定的心率區域值中 – 所費時間處於心率區域值中的HI設定及LO設定之間。



(d)所費時間低於設定的心率區域值 – 所費時間低於心率區域值中的LO設定。



進階功能7 – Prognostics(預設判斷)

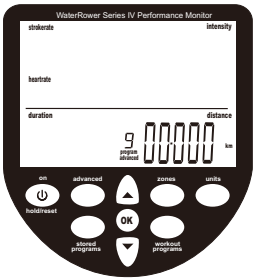
WaterRowerS4的電子錶可查看您預設訓練要求的達成情況（2公里指定完成時間的百分比）。此選項僅適用於2公里訓練時。

- 按壓“Advanced”鍵，當顯示“7”時，按下OK鍵。在強度顯示視窗，用上下鍵輸入2公里的指定完成時間。
- 當所需時間被選擇時，按下OK鍵。

進階功能8 – Tank Volume(水箱容量)

WaterRowerS4的電子錶可設定水箱水量。在計算划槳作功（瓦數）時，必需瞭解水箱水量。

- 按壓“Advanced”鍵，當顯示“8”時，按下OK鍵。在強度顯示視窗，用上下鍵輸入水量。
- 當正確水量被選擇時，按下OK鍵。



進階功能9 – Firmware Version/Total Machine Distance(硬體版本 /總行程)

WaterRowerS4機型的電子錶可查看硬體版本（電子錶內軟體的版本）及划船機的總行程。

- 按壓“Advanced”鍵，當顯示“9”時，按下OK鍵。則可查看划船機使用至今的所有里程數（公里數）及硬體版本。

若您在使用或組裝的過程中遇到任何問題，請以官方LINE : @pda8526h隨時與WaterRower Taiwan聯繫，並提供您的購買序號。
歡迎訪問我們的網站www.waterrower.com.tw。

備註：

請記下划船機的序號(標示於電子錶背面)。當您聯繫WaterRower客服時，需要提供相關的序號。
S/No: _____

私人或商業用途的WaterRower划船機，若在發貨日期一年內發現部件或製造品質問題，將返回工廠或在指定的服務中心進行更換或維修。在您購買WaterRower划船機的首年，可通過註冊，將所有零部件的保修期延長為 3年，其中的木質部件可將保修期延長為5年。

以下情形將由WaterRower Taiwan公司判定保固及保修是否為無效：
(a)濫用、操作不當、使用不當或對設備進行改造。
(b)移動、運送、落下等，所造成器材損壞或故障。
(c)天災所發生故障或損毀。(例：颱風、地震、水災、雷擊...等意外)。
(d)未按照用戶手冊進行的不當維護。
(e)鼠害、蟻害、寵物抓咬...等蟲害。
(f)正常使用下的磨損。
需要維修的划船機或划船機零件，由維修申請人負責寄回WaterRower的工廠或指定服務中心。

划船機或划船機零件應該妥善包裝，避免運輸過程中的損壞。WaterRower公司對於運輸過程中的任何損壞，概不負責。運費應需由維修申請人預付，並且包裝上應標明維修申請人的姓名、地址、電話、問題描述及購買證明。

若為有效保修，WaterRower公司將承擔划船機或划船機零件寄回的運費。但若保修已經失效，則所有相關的檢查、維修和運輸費用，均由維修申請人自行承擔。

本保修承諾不可轉讓使用。如果划船機的所有權發生轉移，原來剩餘的保修期需重新購買。從WaterRower或任何其授權經銷商處購買的不良配件，WaterRower承諾的保修期限為發貨日期後90天。

在此保修承諾或任何預設保修情況下，WaterRower均不對任何直接的、間接的、附帶的或特殊的傷害承擔責任。此處所述的保修承諾可替代其他明示或暗示的保修承諾，包括但不限於對特別用途的適銷性或針對性 的任何默認保修 。此保修條款不影響或損害消費者的法定權利，也不限制或排除因WaterRower的疏忽而造成的死亡或人身傷害的任何責任。

WaterRower

新北市汐止區新台五路一段99號27樓之3(遠雄U-TOWN A棟)
Tel:02-26973198
info@waterrower.com | www.waterrower.com.tw

線上客服@LINE : @pda8526h
臉書專頁 : https://www.facebook.com/WaterRowerTaiwan/

WRM7060 Taiwan Rev_03